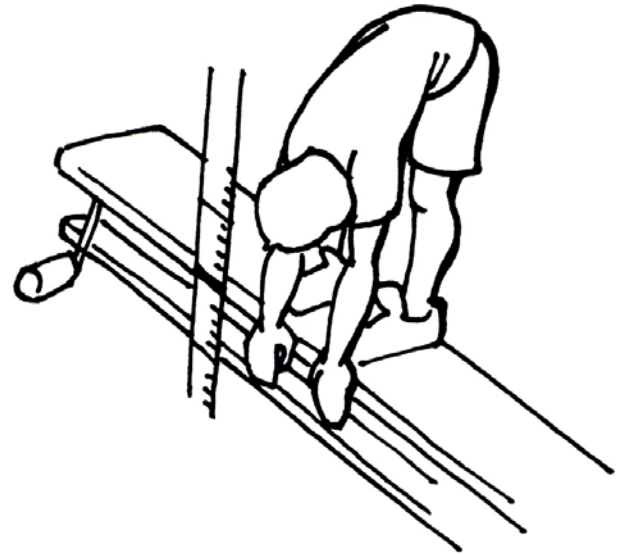




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Beweglichkeit
Kompetenz	Eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke erhalten können
Niveau A	Ich kenne Beweglichkeitsübungen und/oder verfüge über eine minimale Beweglichkeit
Niveau B	Ich kann Beweglichkeitsübungen zu allen wichtigen Muskelgruppen korrekt ausführen und/oder verfüge über eine gute Beweglichkeit.
Niveau C	Ich wende spezifisches Wissen im Bereich Beweglichkeit an und/oder ich verfüge über eine sehr gute Beweglichkeit



## Stand and Reach

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende steht auf einer Langbank (ohne Schuhe), beugt den Oberkörper nach vorne ab und bewegt dabei die Hände parallel entlang der Skala möglichst weit nach unten. Die Lehrperson kontrolliert ob die Beine gestreckt sind und notiert den Wert von der Skala.

### Bewertung/ Anforderung

*Niveau A:* Damen: -3 cm bis +5 cm  
Herren: -11 cm bis 0 cm

*Niveau B:* Damen: +6 cm bis +14 cm  
Herren: +1 cm bis +9 cm

*Niveau C:* Damen: +15 cm und mehr  
Herren: +10 cm und mehr

Der Nullpunkt ist die Oberkante der Langbank, unterhalb der Kante ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ.

### Beobachtungspunkte

- Die Beine sind parallel geschlossen und gestreckt.
- Die Zehen berühren die Skala.
- Eine langsame Ausführung, keine ruckartigen Bewegungen sind beobachtbar.
- In der Endstellung werden 5 Sek. verharrt.

### Anweisung für die Lernenden

«Bei diesem Test wird eure Dehnfähigkeit überprüft. Stellt euch ohne Schuhe auf die Bank. Die Messlatte soll vor euren Füßen sein. Die Zehenspitzen sind an der Kante der Bank. Beugt euch vor und schiebt die Hände an der Messlatte so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig ist dabei, dass ihr eure Beine gestreckt lasst!»

### Aufbau

An der Sitzfläche einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt, die auch Werte unterhalb des Nullpunkts zeigt. Der Nullpunkt ist die Oberkante der Langbank, unterhalb der Kante ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ.

### Material

1 Langbank, 1 Massstab, Klebband

### Quelle

Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). Motorische Tests. *SportPraxis Sonderheft*. Wiebelsheim: Limpert. S .34.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	1 Anlage, ca. 1 Min. für 1 Lernenden
Organisation	-
Testpersonen	Pro Anlage 1 Lernender
Probleme	Bei der Dehnfähigkeit bestehen individuelle Unterschiede, die geschlechtsbedingt und z.T. durch Vererbung bedingt sind.